«قيلولة قاتلة؟»... دراسة تُحذّر من النوم قبل الغروب

العلماء يُعيدون النظر في «راحة منتصف اليوم»



راحة أم خطر على الحياة؟ (غيتي)

سان فرنسيسكو: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:29-10 يونيو 2025 م . 14 ذو الحِجّة 1446 هـ

توصَّل فريق من الباحثين في الولايات المتحدة إلى أنّ الحصول على قسط من النوم قبل غروب الشمس ربما يرتبط بزيادة احتمالات الوفاة للأشخاص في منتصف العمر وكبار السنّ.

وحلَّل الباحثون من كلية الطبّ بجامعة هارفارد الأميركية، والمستشفى العام في ماساشوستس، بيانات أكثر من 86 ألف شخص، مع تزويدهم بأجهزة صغيرة لقياس فترات النوم التي يحصلون عليها ما بين التاسعة صباحاً حتى السابعة مساءً.

وتبيّن من الدراسة، التي نشرتها الدورية العلمية «سليب» المتخصّصة في مجال بحوث النوم، ونقلتها «وكالة الأنباء الألمانية»، أنّ متوسّط طول فترات الغفوة خلال ساعات النهار يصل في المعتاد إلى نحو 24 دقيقة، واتّضح أيضاً أن أكثر فترة معتادة للحصول على قسط من النوم تتراوح ما بين الـ9 والـ11 قبل الظهر، وأقل الفترات شيوعاً هي من الساعة الـ11 إلى الواحدة بعد الظهر.

وخلال فترة الدراسة التي استمرت أكثر من 11 عاماً، توفي أكثر من 5 آلاف من المتطوّعين في التجربة، واتّضح أنّ الأشخاص الذين يحصلون على فترات غفوة طويلة، ويعانون اضطراباً في ساعات نومهم، وينامون في فترات الظهيرة وبداية فترة العصر، هم الأكثر عرضة للوفاة.

ونقل الموقع الإلكتروني «هيلث داي» المتخصِّص في البحوث الطبّية عن رئيس فريق الدراسة قوله: «البيانات أظهرت ازدياد المخاطر المرتبطة بالنوم في فترة منتصف اليوم وبداية فترة بعد الظهر، وهي تتعارض مع الاعتقاد السائد في شأن أهمية القيلولة، وهو ما يستلزم إجراء مزيد من البحوث في هذا الشأن».